



**MOCIS**

CENTER ZA  
IZOBRAŽEVANJE  
ODRASLIH  
SLOVENJ GRADEC

ALJOŠA BAGOLA

MATEJA ŠKORC



Znanje za odličnost v neformalnem izobraževanju odraslih  
**SAMOVBLODOVANJE STRESA  
IN SKRB ZA PSIHOFIŽIČNO RAVNOVESJE**

Program je namenjen zaposlenim, ki izvajajo neformalne izobraževalne  
programe za odrasle in je **BREZPLAČEN!**

**DIGITALNI STRES IN IZGOREVANJE NA DELOVNEM MESTU  
MISLI, TELESNI OBČUTKI IN VEDENJE  
TEHNIKE SPROŠČANJA IN ČUJEČNOSTI  
ČUSTVA IN RAVNANJE S ČUSTVI**

Program bo potekal 2x tedensko  
**od 31. januarja do 4. marca 2022**  
preko ZOOM videokonference

Več informacij: Petja BALAŽIČ, 070 195 099, petja.balazic@mocis.si

**Prijave preko elektronskega obrazca na spletni strani**  
**[www.mocis.si](http://www.mocis.si)**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST